

Buku Saku

DIGITAL WELLBEING PADA REMAJA

Panduan bagi Orang Tua dan Guru BK



KATA PENGANTAR

Menteri Komunikasi dan Digital Republik Indonesia

Ruang digital saat ini sudah seperti rumah kedua bagi anak-anak kita. Media sosial menjadi tempat bagi anak belajar, berteman, dan mencari jati diri. Di balik semua peluang yang ada, kesejahteraan digital adalah hak dasar anak yang harus kita lindungi bersama. Melalui Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2025 (PP TUNAS) dan Peraturan Menteri Komunikasi dan Digital Nomor 9 Tahun 2026, pemerintah hadir untuk menjaga anak-anak dari bahaya di dunia maya. Ini bukti nyata jika negara peduli dengan masa depan generasi muda.

Kita tidak boleh pura-pura tidak melihat ancaman nyata dari '7K' (Kontak, Konten, Kecanduan, Kesehatan Mental, Keamanan, Konsumen, Kondisi Fisik dan Fisiologis). Apalagi di usia remaja, otak dan kendali diri anak masih berkembang, sehingga mereka sangat mudah terpengaruh oleh algoritma yang membuat anak terus ketagihan melihat media sosial. Karena itu, pemerintah membatasi akses anak di bawah 16 tahun ke platform yang berisiko tinggi. Tujuannya sederhana: memberi "titik temu" bagi anak dan orang tua. Dengan demikian, orang tua tidak lagi berjuang sendirian. Ada waktu dan kesempatan untuk bertemu dan mendampingi anak membangun kekuatan diri agar bisa menggunakan gawai dengan bijak.

Namun, aturan pemerintah saja tidak cukup. Kami mengajak para pengelola platform digital (PSE) untuk lebih bertanggung jawab. Keselamatan anak harus lebih penting daripada keuntungan bisnis. Kami tegaskan industri harus terus berinovasi, misalnya dengan menyesuaikan pengaturan platform yang sesuai usia dan fitur bantuan orang tua yang mudah digunakan.

Buku saku ini hadir sebagai teman bagi orang tua dan guru. Kami ingin mendampingi Bapak, Ibu, Ayah, Bunda, Papa, Mama, semua dalam membimbing anak dengan penuh kasih dan pemahaman. Kita tidak anti-teknologi. Kita justru ingin anak-anak bisa menguasai teknologi, bukan justru tenggelam dikuasai teknologi.

Mari bersama-sama kita lindungi anak-anak kita. Kita wujudkan Generasi Emas Indonesia yang cerdas, tangguh, dan bijak di era digital.

Terima kasih.

**Menteri Komunikasi dan Digital
Republik Indonesia**

Meutya Viada Hafid





PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku saku Digital Wellbeing untuk Remaja: Panduan bagi Orang Tua dan Guru ini dapat disusun dengan baik. Buku ini hadir sebagai bentuk kepedulian terhadap semakin besarnya pengaruh dunia digital dalam kehidupan remaja saat ini.

Perkembangan teknologi telah membawa banyak manfaat bagi kehidupan, khususnya dalam bidang pendidikan, komunikasi, dan akses informasi. Remaja saat ini tumbuh sebagai generasi yang sangat dekat dengan internet, media sosial, permainan daring, dan berbagai platform digital lainnya. Dunia digital telah menjadi bagian dari keseharian mereka, baik untuk belajar, bersosialisasi, maupun mengekspresikan diri.

Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, terdapat pula tantangan yang perlu dipahami bersama. Penggunaan teknologi yang tidak seimbang dapat memengaruhi kesehatan mental, pola tidur, hubungan sosial, hingga prestasi belajar remaja. Fenomena seperti kecanduan gawai, cyberbullying, tekanan sosial di media digital, hingga paparan konten berisiko menjadi isu yang semakin sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Karena itu, remaja membutuhkan pendampingan yang tepat agar mampu menggunakan teknologi secara sehat, aman, dan bertanggung jawab.

Buku saku ini disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami agar dapat digunakan oleh berbagai kalangan, terutama orang tua, guru, dan masyarakat umum. Isi buku membahas berbagai aspek penting mengenai kesejahteraan digital, mulai dari perkembangan remaja di era digital, tantangan psikologis yang muncul, hingga strategi pendampingan yang dapat diterapkan di rumah maupun di sekolah. Buku ini juga menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka, pendekatan yang suportif, dan keteladanan orang dewasa dalam membangun kebiasaan digital yang sehat.

Kami berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga menjadi panduan praktis dalam mendampingi remaja menghadapi dinamika dunia digital yang terus berkembang. Teknologi bukanlah musuh yang harus dijaui, melainkan alat yang perlu digunakan secara bijak. Dengan pemahaman yang baik, remaja dapat memanfaatkan teknologi untuk berkembang secara positif tanpa kehilangan keseimbangan dalam kehidupan nyata.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Kristiana Siste, Sp.KJ., Subsp. Ad (K), Dr. dr. Hervita Diatri, Sp.KJ, Subsp. Kom (K) yang sudah memberikan kesempatan dan dukungan kepada kami untuk mengembangkan dan menulis buku saku ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Google Indonesia dan YouTube Indonesia yang sudah memberikan kepercayaan kepada kami untuk merealisasikan dan menjadikan buku saku ini menarik serta memberikan masukan kepada seluruh masyarakat.

Akhir kata, kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku saku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah kecil dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara digital, emosional, dan sosial.

Terima kasih.

Tim Penulis:

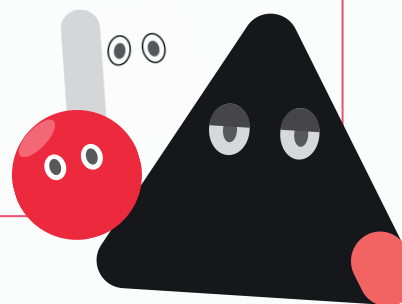
Prof. Dr. dr. Tjhin Wiguna, SpKJ(K)

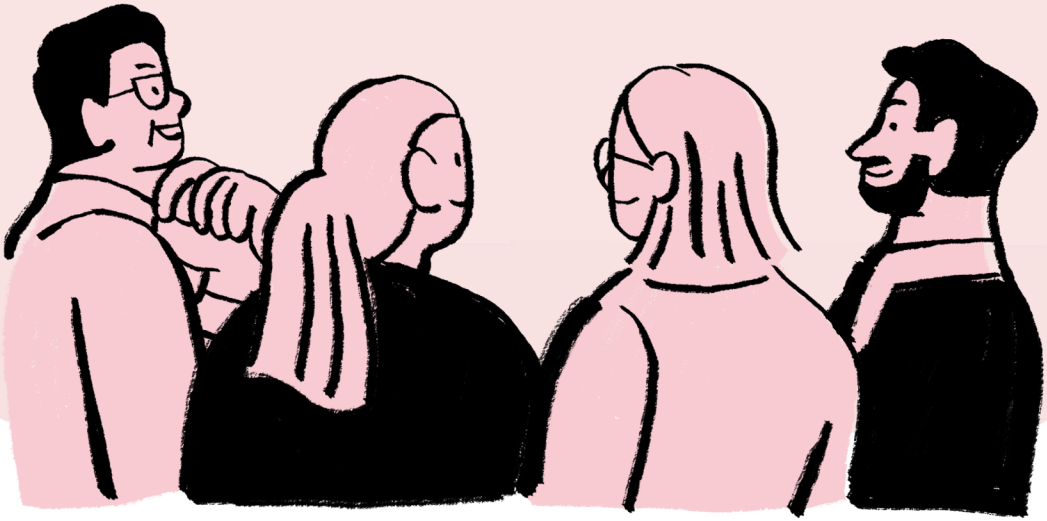
Prof. Dr. dr. Raden Irawati Ismail, SpKJ, Subsp A.R(K), MEpid

Dr. dr. Fransiska Kaligis, SpKJ, Subsp A.R(K)

dr. Kusuma Minayati, SpKJ, Subsp A.R(K)

Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Departemen Psikiatri FKUI-RSCM
Jakarta, Indonesia





BAGIAN 1:

MENGAPA DIGITAL WELLBEING PENTING UNTUK REMAJA INDONESIA?

Remaja Indonesia saat ini lahir di era di mana teknologi bukan lagi alat tambahan, melainkan lingkungan tempat mereka tumbuh. Memahami remaja berarti harus memahami bagaimana dunia digital memengaruhi cara mereka membentuk identitas dan merespons rangsangan sosial.





Remaja Indonesia Sebagai *Digital Native*

Remaja Indonesia saat ini adalah generasi *digital native*. Menurut publikasi UNICEF yang bertajuk *Children in a Digital World* (2017), *digital native* artinya mereka yang lahir dan tumbuh di dunia serba digital. Internet bukan lagi alat bantu, melainkan ruang utama tempat mereka belajar, bersosialisasi, berekspresi, dan membangun identitas diri.

Semua informasi di berbagai belahan dunia bisa mereka dapat dalam hitungan detik, dalam genggam tangan. Tapi di balik semua kemudahannya, kita juga perlu menyadari berbagai tantangan yang dihadapi anak remaja. Apa lagi, usia ini tergolong rentan sekali karena banyak perubahan secara biologis hingga psikologis.

Kondisi Biologis Remaja & Stimulus Digital

Otak remaja memiliki karakteristik unik. *Ventral striatum*, bagian yang mencari kesenangan atau sistem *reward* berkembang jauh lebih cepat daripada *prefrontal cortex*, bagian yang mengatur kontrol diri (Giedd, 2008; Siegel, 2015). Inilah yang membuat remaja secara alami lebih mudah 'terjebak' di dunia digital.

Mengapa *Like* dan Notifikasi Terasa Sangat Menarik?



Setiap kali menerima *like*, komentar, atau notifikasi, otak remaja melepaskan dopamin, zat kimia yang memberi rasa senang dan mendorong pengulangan perilaku (Hinduja & Patchin, 2023). Akibatnya, remaja secara biologis terdorong untuk terus membuka aplikasi dan mencari *reward* berikutnya.



UNICEF menekankan bahwa seorang remaja sedang mencoba memahami siapa dirinya dan bagaimana ia menempatkan dirinya dalam kelompok sosial. Ruang utama untuk mengekspresikan diri mereka kini adalah media sosial dan platform komunikasi digital.

Tekanan Sosial di Dunia Digital



Di usianya, remaja sedang aktif mencari jati diri (Siegel, 2015). Media sosial dapat menjadi ruang utama untuk mengekspresikan diri, namun juga memicu sejumlah tekanan dalam bentuk:

Perbandingan sosial (*social comparison*)

Melihat 'kehidupan sempurna' *influencer* yang sudah di-*edit* sedemikian rupa

Pencarian validasi melalui angka

Jumlah *like*, *followers*, dan *views*

Fear of Missing Out (FOMO)

Rasa cemas ketinggalan informasi atau tren (Bloemen & De Coninck, 2020)

Tekanan citra tubuh

Membandingkan penampilan diri dengan standar tidak realistis



Risiko tanpa Refleksi

Pencarian validasi dari angka di momen pencarian jati diri ini berpotensi memperkuat fenomena perbandingan sosial sehingga memicu:

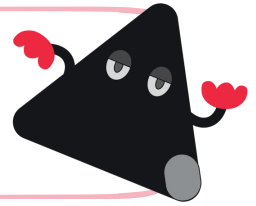
Tekanan dari ekspektasi komunikasi yang serba instan

Tingginya risiko salah tafsir yang berujung pada konflik daring atau perundungan siber (*cyberbullying*) yang jejaknya sulit dihapus.



Tanpa kemampuan refleksi dan regulasi emosi, anak-anak remaja ini dapat mengalami:

1. Penurunan rasa percaya diri
2. Meningkatnya kecemasan
3. Gejala-gejala depresi, hingga rasa kesepian



1.3 Perbedaan Gender dalam Dunia Digital

Menariknya, ada perbedaan yang cukup signifikan di antara remaja perempuan dan laki-laki dalam menavigasi kehidupan bersosial di dunia digital¹.

Remaja Perempuan

- Lebih aktif di media sosial berbasis visual.
- Rentan mengalami tekanan citra tubuh dan perbandingan sosial
- *Cyberbullying* terkait penampilan atau reputasi lebih umum terjadi



Remaja Laki-laki

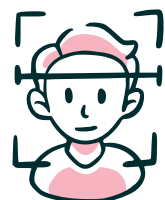
- Lebih banyak di gim daring dan ruang kompetitif
- Sisi positif: melatih kerja sama dan pemecahan masalah
- Rentan mengalami *gaming disorder*, konflik dengan orang tua, & kurang terbuka soal tekanan emosional



1.4 Konsep Digital Wellbeing

Digital wellbeing atau kesejahteraan digital pada dasarnya adalah proses agar remaja dapat:

1. Membangun identitas yang sehat
2. Mengelola emosi secara adaptif
3. Membentuk relasi yang bermakna
4. Mempertahankan keseimbangan hidup di tengah arus informasi yang terus mengalir



Upaya untuk menghadirkan *digital wellbeing* bagi remaja memiliki tujuan sebagai berikut:



1. Memiliki kontrol diri atas penggunaan gawai
2. Menjadi pengguna teknologi yang sadar
3. Menggunakan kebebasan digital secara bertanggung jawab
4. Berkembang optimal di dunia digital maupun nyata

Perlu dicatat



Dunia digital adalah bagian penting dari kehidupan dan tumbuh kembang remaja—**jangan jadikan teknologi sebagai musuh**. Yang perlu dibangun adalah kemampuan mereka untuk hidup sehat dan bijak di dalamnya.

1.5 Menuju Budaya Digital yang Sehat

Tantangan di ekosistem digital tidak bisa diselesaikan hanya dengan menyuruh remaja mengurangi *screentime* atau menerapkan larangan kaku. Pembatasan waktu tetap penting, tetapi tanpa pemahaman dampaknya hanya sementara. Karena itu, membangun kontrol internal menjadi kunci dalam menciptakan budaya digital yang sehat, dengan peran aktif dari setiap pihak.

Untuk Orang Tua



- **Jelaskan alasan di balik aturan.** Ubah 'tidak boleh main HP malam-malam' menjadi: 'Kurang tidur bikin kamu sulit fokus dan *mood* jadi buruk besok.' Remaja cenderung lebih patuh ketika memahami alasan, bukan karena takut dihukum.

- **Konsisten dengan perilaku sendiri.** Aturan akan kehilangan makna jika tidak dicontohkan. Teladan memiliki dampak lebih kuat daripada instruksi.
- **Bangun ruang komunikasi yang terbuka.** Ajak diskusi tentang pengalaman digital, baik yang menyenangkan maupun yang tidak. Tunjukkan ketertarikan pada dunia mereka—tanyakan konten yang mereka suka atau siapa yang mereka kenal *online*.

Untuk Guru



Bagaimana perasaanmu setelah *scrolling* lama?

Apakah waktu digitalmu seimbang dengan aktivitas lain?

Kamu buka HP untuk berkembang, atau untuk lari dari sesuatu?

- **Ajak remaja untuk melatih refleksi diri secara rutin.** Tiga pertanyaan singkat yang bisa dijadikan aktivitas kelas:
- **Biarkan siswa menjawab untuk diri sendiri—tidak perlu dikumpulkan.** Tujuannya bukan penilaian, tapi membangun kesadaran.
- **Jangan posisikan diri sebagai "polisi gawai".** Posisikan diri sebagai pihak yang membantu mereka menjadi pengguna teknologi yang lebih cerdas—peran ini jauh lebih menarik bagi remaja daripada sekadar dilarang.

Kesimpulan



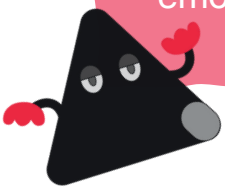
Teknologi akan terus berubah, platform akan terus berkembang, dan pola komunikasi akan terus berevolusi. Namun, prinsip dasarnya tetap sama: remaja membutuhkan keseimbangan, dukungan, dan pemahaman agar dapat tumbuh secara utuh. Peran orang dewasa di sekitar remaja adalah untuk secara konsisten menunjukkan penggunaan teknologi yang sehat.



BAGIAN 2:

MEMAHAMI PERKEMBANGAN REMAJA DI ERA DIGITAL

Perkembangan otak remaja sangat dinamis dan mengalami perombakan kompleks, terutama pada sistem emosi, motivasi, dan pengambilan keputusan.



2.1 Perkembangan Otak dan Emosi Remaja

Ada alasan ilmiah mengapa remaja sangat sulit lepas dari gawai. Salah satu faktornya adalah ketidakseimbangan dalam sistem kerja otak.



Sistem *Reward* (*Ventral Striatum*)

- Berkembang lebih cepat
- Mencari kesenangan instan
- Sangat responsif terhadap like, notifikasi, dan gim
- Mendorong perilaku berulang (*scrolling*, buka aplikasi)



Sistem Kontrol (*Prefrontal Cortex*)

- Berkembang lebih lambat
- Mengatur kontrol diri dan keputusan jangka panjang
- Baru matang di pertengahan usia 20-an
- Belum mampu sepenuhnya mengendalikan impuls

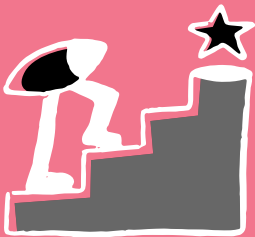
Dopamine Feedback Loop

Karena sistem *reward* lebih dominan, remaja lebih mudah terdorong oleh kesenangan instan. Otak menggunakan dopamin untuk menandai pengalaman yang dianggap menyenangkan dan layak diulang.

1. Dopamin memberi sinyal ke otak: "Ini menyenangkan, lakukan lagi!"
2. Memperkuat kebiasaan yang memberi *reward*
3. Jika tidak dikelola, terbentuk siklus: membuka aplikasi → mendapat *reward* sosial → mengulang
4. Notifikasi, *like*, dan konten baru menjadi pemicu utama

Fenomena Perilaku Remaja di Era Digital

Tidak seperti buku atau tayangan TV yang dirancang untuk memiliki batas akhir, platform digital memiliki karakteristik yang berbeda. Ini ternyata memunculkan beberapa fenomena perilaku dalam interaksi di dunia digital:



Validasi Sosial Terukur

- Penerimaan sosial berubah menjadi angka (*likes, views, followers*).
- Aktivitas ini mengaktifkan sistem *reward* otak, mirip hadiah nyata.



Sensitivitas terhadap Komentar Negatif

- Otak remaja memproses penolakan sosial (komentar negatif, *cyberbullying*) seperti rasa sakit fisik, sehingga dampaknya terasa nyata.
- Dampaknya lebih kuat karena sifatnya publik dan menyebar cepat.



Infinite Scrolling & Variable Reward

- *Feed* media sosial dirancang tanpa batas akhir.
- Otak terus terdorong mencari konten berikutnya.
- Pola ini disebut *Variable Reward Schedule*: *reward* tidak pasti, tapi terus dinantikan—mirip mekanisme perjudian.



Melalui Google Family Link, orang tua dapat menggunakan fitur Batas waktu pemakaian perangkat dan Batas aplikasi untuk mengelola waktu layar anak dari jarak jauh.

Pembatasan Aplikasi

Mengunci aplikasi tertentu jika sudah mencapai durasi yang ditentukan.

Batas Harian

Menentukan batasan total waktu layar dalam satu hari penuh.

Waktu Tidur (Downtime)

Menghentikan akses perangkat sepenuhnya pada jam-jam tertentu, memastikan otak remaja memiliki waktu istirahat dari stimulasi digital yang konstan.

Pelajari lebih lanjut dengan pindai QR code berikut:



Perilaku Impulsif Online: **Bagian dari Tahap Perkembangan**

Perilaku digital remaja yang impulsif sebagian besar didorong oleh faktor biologis.

1. Sistem otak yang mencari *reward* berkembang jauh lebih cepat daripada sistem pengontrol impuls.
2. Kecenderungan untuk bertindak secara spontan atau mengikuti dorongan emosional merupakan bagian dari proses perkembangan yang normal.

Cara terbaik untuk membantu mereka melalui fase ini adalah dengan memberikan bimbingan penuh empati agar mereka bisa memiliki kontrol diri dan kebiasaan digital yang sehat—bukan hanya dengan pembatasan screen time secara ketat.

2.2 Identitas Diri dan Media Sosial

Pencarian Identitas di Era Digital

Masa remaja adalah fase penting dalam mencari jati diri. Media sosial memperluas ruang eksplorasi, tetapi juga membawa dampak yang berbeda-beda tergantung cara penggunaannya (Avci, Baams, & Kretschmer, 2025)

1

Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

- Remaja sering membandingkan diri dengan "versi terbaik" orang lain di media sosial.
- Hal ini bisa memicu rasa rendah diri, krisis identitas, dan penurunan kesejahteraan mental (Burnell et al., 2024; Avci et al., 2025)



2

Fear of Missing Out (FOMO)

- Penelitian menunjukkan, sekitar 20% remaja merasa gelisah tanpa ponsel (Bloemen & De Coninck, 2020).
- Ketakutan ketinggalan tren mendorong penggunaan berlebihan, yang dapat berujung pada kecemasan dan kecanduan internet.

3

Tekanan Citra Tubuh (*Body Image*)

- Media sosial menampilkan standar tubuh ideal yang membuat remaja mudah tidak puas dengan diri sendiri.
- Dampaknya bisa berupa: rasa percaya diri rendah, kecemasan dan depresi, perilaku diet tidak sehat hingga gangguan makan (Zanlorenci et al., 2020)



Dinamika & Contoh Konkret di Lingkungan Sekolah

Meski memudahkan komunikasi, media sosial sering memicu konflik dan masalah emosional di lingkungan sekolah. Berikut beberapa contoh konkretnya:



Drama Pertemanan akibat Unggahan

Foto tanpa menyertakan teman, *caption* yang dianggap menyindir, atau komentar yang disalahartikan dapat memicu konflik hingga terbawa ke dunia nyata.



Konflik *Group Chat* Kelas

Chat tanpa nada dan ekspresi jelas rentan menimbulkan salah paham dan memperbesar konflik.

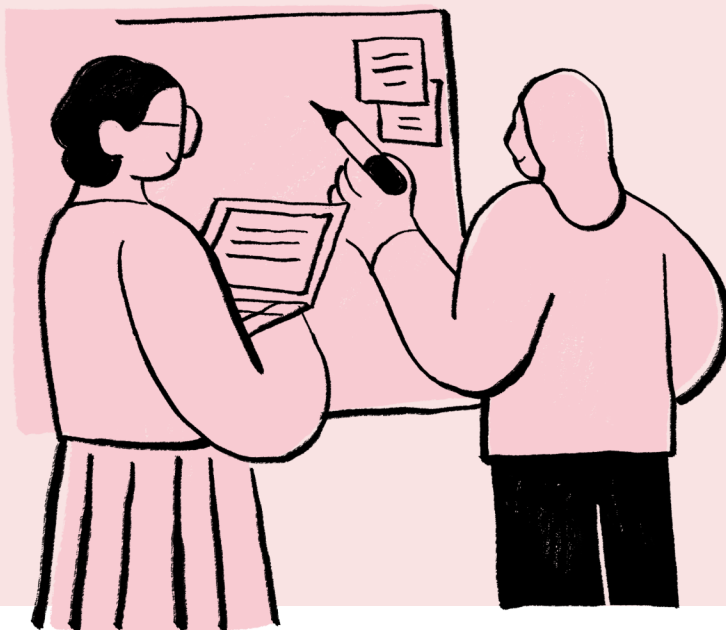


Overthinking Akibat *Story/Status Seen*

Pesan yang dibaca tapi tidak dibalas memicu kecemasan, *overthinking*, dan mengganggu fokus belajar.

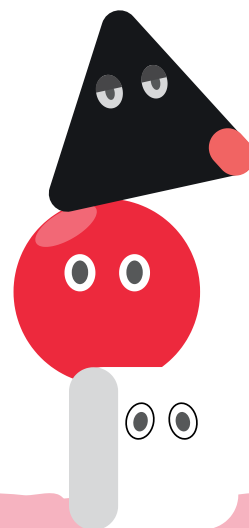
Perlu dicatat

Persoalan media sosial di sekolah bukan sekadar persoalan teknologi, tetapi juga menyangkut relasi, emosi, dan keterampilan sosial. Memahami hal ini membantu guru dan orang tua memberi pendampingan yang tepat, preventif, dan edukatif.



BAGIAN 3:

MASALAH DIGITAL YANG DIHADAPI REMAJA



Di lingkungan sekolah, masalah digital sering kali muncul dalam bentuk penurunan prestasi atau konflik antar-siswa. Masalah ini mencakup penggunaan internet yang tidak terkendali hingga kekerasan di dunia maya yang dampaknya sangat nyata secara psikologis.



3.1

Problematic Internet Use (PIU) pada Remaja Digital Naive

Definisi PIU

Merujuk pada Özparlak et al. (2023), PIU adalah pola penggunaan internet yang berlebihan, sulit dikontrol, dan mulai menimbulkan dampak negatif pada fungsi akademik, sosial, atau emosional.



Penggunaan Sehat (Terkontrol)



- Tetap bisa menjalankan tanggung jawab sekolah
- Tidur cukup dan teratur
- Hubungan sosial tetap baik
- Bisa berhenti saat diminta



PIU (Bermasalah)

- Kehilangan kendali, sulit berhenti meski sudah berniat
- Aktivitas penting (belajar, tidur, waktu dengan keluarga) mulai terganggu
- Waktu penggunaan selalu melebihi batas yang direncanakan
- Emosi tidak stabil saat akses dibatasi

Digital Naive

Walaupun mereka terlahir sebagai *digital native*, dinamika perkembangan otak dan emosional remaja juga menjadikan mereka mengalami fase *digital naive*—rentan menyebabkan PIU. *Digital naive*, menurut Özparlak et al. (2023), adalah kondisi di mana remaja sangat mahir menggunakan aplikasi dan platform digital, namun sering belum memiliki:



- Kesadaran kritis terhadap dampak penggunaan digital
- Kemampuan membatasi diri secara konsisten
- Pemahaman tentang algoritma dan desain adiktif aplikasi
- Strategi regulasi emosi yang matang



Menjaga Anak dan Remaja di YouTube

YouTube punya komitmen kuat dalam mengembangkan produk bagi anak-anak dan remaja, dengan menawarkan pengalaman yang sesuai usia dan bisa diatur sendiri oleh orang tua. Para orang tua dapat mengelola pengaturan ini untuk akun anak (dengan pengawasan) maupun akun remaja (dengan pengawasan sukarela), baik langsung melalui aplikasi YouTube atau lewat aplikasi Family Link.



Penyaringan dan Pembatasan Konten

Orang tua bisa memilih tingkatan konten yang sesuai di aplikasi khusus YouTube Kids (Prasekolah, Lebih muda, dan Lebih dewasa), atau mengatur akun anak di platform utama YouTube dengan memfilter konten berdasarkan kategori usia (Jelajahi, Jelajahi Lainnya, dan Sebagian Besar Konten YouTube). Di YouTube Kids, orang tua juga bisa mengaktifkan fitur "Hanya konten yang saya setuju" untuk mematikan kolom pencarian.



Manajemen Waktu

Fitur ini memungkinkan pengaturan batas total durasi menonton, termasuk batas waktu harian untuk scrolling di YouTube Shorts (bahkan orang tua bisa mengaturnya ke 0 menit jika ingin mematikan fitur tersebut). Untuk membantu remaja menyeimbangkan waktu layar mereka, fitur pengingat "Istirahat" dan "Waktu Tidur" sudah otomatis aktif secara langsung.



Pemblokiran dan Privasi

Demi melindungi anak-anak yang lebih kecil, akun yang diawasi tidak bisa mengunggah video atau menulis komentar. Untuk remaja, status unggahan video secara otomatis diatur ke "Private" agar mereka punya kendali penuh atas siapa yang bisa menontonnya. Selain itu, fitur livestreaming hanya tersedia bagi kreator yang sudah berusia 16 tahun ke atas.



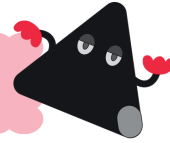
Kontrol & Dukungan Algoritma

YouTube menggunakan "prinsip kualitas" yang dirancang bersama pakar anak untuk merekomendasikan konten yang suportif bagi kesehatan mental remaja, sambil mengurangi paparan konten berkualitas rendah (seperti perbandingan fisik atau agresi sosial). Untuk pencarian topik sensitif seperti kecemasan atau depresi, remaja akan diarahkan ke informasi kredibel dari pakar kesehatan terpercaya.

Pelajari lebih lanjut
dengan memindai
QR code ini:



3.2 Gaming Disorder pada Remaja



Bermain gim tidak selalu buruk—justru banyak gim yang melatih strategi, kerja sama, dan pemecahan masalah. Namun, *gaming disorder* dapat terjadi ketika gim sudah mengganggu kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan.

Definisi *Gaming Disorder*

Darvesh et al. (2020) mendefinisikan *gaming disorder* sebagai suatu kondisi gangguan perilaku dan mental yang ditandai oleh:

1. Hilangnya kontrol terhadap durasi dan frekuensi bermain
2. Prioritas berlebihan terhadap gim dibanding aktivitas penting lainnya
3. Tetap bermain meskipun sudah muncul dampak negatif (akademik, sosial, emosional)
4. Gangguan berlangsung terus-menerus dan mengganggu fungsi kehidupan



Dampak *Gaming Disorder* pada Kesehatan Mental

Gaming disorder dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam beberapa bentuk utama:



1. **Regulasi emosi terganggu**—mudah marah, frustrasi, dan meledak saat kalah atau dilarang bermain.
2. **Menjadi pelarian**—gim digunakan untuk menghindari masalah, tekanan, atau rasa tidak nyaman di kehidupan nyata.
3. **Gangguan tidur**—begadang, kelelahan, sulit fokus, dan *mood* tidak stabil.
4. **Gejala depresi & kecemasan**—menarik diri, kehilangan minat, hingga merasa bersalah tapi tetap sulit berhenti.

Bermain gim adalah bagian dari kehidupan sosial remaja dan tidak selalu bermasalah. Karena itu, penting untuk membedakan antara kebiasaan bermain yang sehat dan *gaming disorder* (Darvesh et al., 2020).

Bermain Gim Sehat (Healthy gamer)	Aspek	Gaming Disorder
Bisa berhenti saat diminta, mampu mengatur waktu, tetap menyelesaikan tanggung jawab.	Kontrol Diri	Sulit berhenti meski sudah diingatkan, sering melanggar kesepakatan waktu, mengorbankan kewajiban.
Prestasi akademik tetap stabil, hubungan sosial baik, tidur cukup.	Dampak Sehari-hari	Nilai menurun, konflik dengan keluarga, gangguan tidur, aktivitas lain ditinggalkan.
Kecewa jika kalah ada, tetapi masih terkendali. Tidak menunjukkan ledakan emosi ekstrem.	Respons emosi	Marah berlebihan & merusak, perilaku agresif verbal & fisik, kegelisahan ekstrem jika tidak bisa bermain.
Untuk hiburan, bersosialisasi, mengisi waktu luang.	Motivasi bermain	Untuk menghindari masalah, melupakan stres, sebagai satu-satunya sumber kepuasan.



Google Family Link untuk Membangun Kebiasaan Bermain Gim yang Sehat

Selain mengatur waktu layar, Google Family Link memberi kendali penuh bagi orang tua untuk mengelola akses game dan aplikasi anak. Fitur ini dirancang untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman melalui:

Persetujuan Instalasi Aplikasi

Orang tua dapat menyetujui atau menolak setiap kali anak ingin mengunduh game baru dari Google Play Store.

Rating Usia

Memfilter konten Play Store agar sesuai dengan umur anak.

Manajemen Izin Aplikasi

Memantau dan mengatur izin game untuk mengakses kamera, mikrofon, atau lokasi.

Blokir Aplikasi Langsung

Orang tua dapat langsung memblokir aplikasi game tertentu dari jarak jauh jika dirasa tidak sesuai.

Pelajari lebih lanjut dengan memindai QR code ini:



Interaksi sosial di ruang digital memang memudahkan komunikasi, namun juga memiliki risiko: *cyberbullying* dan kekerasan digital. Keduanya punya karakteristik dan dampak yang berbeda dari perundungan di dunia nyata.

Cyberbullying

Tindakan agresif yang disengaja melalui platform digital, dilakukan berulang, terhadap seseorang yang sulit membela diri. Mengapa lebih berbahaya dari *bullying* biasa?



1. Menyebar sangat cepat ke banyak orang
2. Bisa dilakukan secara anonim
3. Jejaknya sulit dihapus dan bisa muncul kembali kapan saja

Kekerasan Digital

Segala bentuk agresi *online* yang membuat seseorang merasa tidak aman, bahkan di ruang pribadinya.

Contoh:

1. *Stalking* (penguntitan),
2. Pemerasan (ancaman penyebaran data/foto),
3. Pelanggaran privasi.



Orang yang Suka Menindas ("Pelaku")



Penting

Hindari memberi label pada remaja dengan penyebutan "pelaku". Fokuslah pada perilakunya agar bisa diperbaiki.

Target Perundungan



Penting

Gunakan istilah "target", bukan "korban". Mereka bisa merasa terisolasi jika lingkungan diam. Dukungan teman sebaya terbukti menurunkan risiko kecemasan dan depresi.

Saksi (*Bystander*)



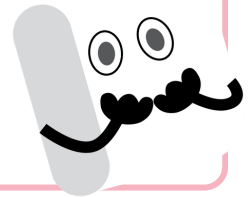
Penting

Orang yang melihat atau mengetahui kejadian. Sering memilih diam karena takut atau tekanan sosial—padahal dukungan satu orang saja sudah bisa menyelamatkan mental target.

Mengubah Saksi Menjadi Pembela

Langkah sederhana yang berdampak besar:

- Alihkan percakapan dengan humor atau topik baru
- Temani target, tunjukkan bahwa ia tidak sendirian
- Kirim dukungan pribadi: "Aku ada di pihakmu"
- Ajak teman lain untuk bersama-sama menegur



Dampak Psikologis

Efek *cyberbullying* yang tersebar lebih cepat dan luas bisa jauh lebih merusak daripada perundungan konvensional:

• Mental & Emosional

Depresi berat, kecemasan, merasa sangat kesepian, harga diri hancur, hingga memicu pikiran bunuh diri.

• Fisik

Stres yang berujung pada sakit kepala, sakit perut (asam lambung), dan gangguan tidur.

• Kehidupan Sehari-hari

Bolos sekolah, reputasi rusak, hubungan pribadi hancur, hingga kerugian finansial akibat pemerasan.

3.4 Paparan Konten Berisiko

Secara alami, remaja punya rasa penasaran yang tinggi, namun sistem kontrol di otaknya belum cukup menjadi "rem" untuk menghadapi dunia media sosial yang penuh dinamika. Untuk itu, mereka memerlukan bimbingan orang dewasa agar terhindar dari empat risiko ini:

1. Konten Dewasa Pornografi

Alvarez-Segura et al. (2025) menyatakan bahwa konten pornografi membuat anak salah memandang hubungan sosial. Merusak sistem *reward* dopamin sehingga otak 'kebal' dan butuh rangsangan makin ekstrem. Sulit merasa senang dengan hal-hal biasa di dunia nyata.

2. Konten Kekerasan

Terlalu sering melihat kekerasan di internet bisa membuat anak menganggap kekerasan itu hal yang wajar. Bisa menurunkan empati dan memicu perilaku kekerasan di dunia nyata (Gokalp et al., 2024).

3. Konten Menyakiti Diri (*Self-harm*)

Hamilton et al. (2025) mengatakan bahwa konten *self-harm* menciptakan ilusi bahwa menyakiti diri adalah tren atau jalan pintas instan untuk meredakan emosi. Sedangkan studi terhadap 1.096 remaja oleh Kaligis et al. (2025) menghasilkan temuan bahwa remaja yang terpapar konten ini memiliki risiko 2 kali lipat lebih tinggi untuk memikirkan bunuh diri.

4. Tantangan Berbahaya

Haus akan pujian (*likes/comments*) dan rasa takut ketinggalan tren (FOMO) memicu remaja melakukan aksi nekat tanpa memikirkan keselamatan fisik (American Academy of Pediatrics, 2023).





YouTube: Pilihan Tontonan Sesuai Usia Anak

YouTube menyediakan pengalaman yang berbeda untuk tiap tahap usia, dari anak kecil hingga remaja, agar orang tua bisa memilih yang paling sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak mereka.

YouTube Kids

Di bawah 13 tahun

Aplikasi terpisah dengan konten tersaring ketat. Orang tua mengatur level usia dan memiliki kontrol penuh atas semua konten yang dapat diakses anak. *Pilihan terbaik untuk anak SD ke bawah yang butuh pengawasan penuh.*

YouTube Supervised Experience

Di bawah 13 tahun atau keluarga yang memilih

Anak menggunakan YouTube reguler dengan konten yang diawasi orang tua dan fitur keamanan tambahan yang aktif secara otomatis. *Opsi transisi dari YouTube Kids ke YouTube biasa.*

Teen Supervised Experience

Usia 13–17 tahun

Orang tua mengundang remaja bergabung ke mode pengawasan. Remaja mendapat notifikasi dan menyetujui. Aktivitas kanal bisa dipantau via Pusat Keluarga. *Untuk remaja yang butuh lebih banyak kemandirian namun tetap perlu pengawasan.*

Pelajari lebih lanjut dengan pindai QR code berikut:



Remaja rentan mengalami krisis emosional karena kontrol emosi belum matang, sementara paparan digital terjadi terus-menerus tanpa batas. Beberapa masalah yang dapat muncul, di antaranya:

**Overthinking**

- Remaja memaknai hal kecil (*seen*, komentar, perbandingan sosial) secara berlebihan.
- Hal ini memicu kecemasan, gangguan tidur, dan menurunkan rasa percaya diri.

**Serangan panik setelah konflik *online***

- Konflik digital memicu reaksi emosional yang intens.
- Tubuh merespons dengan jantung berdebar, sesak napas, dan pusing.

**Self-harm yang dipicu interaksi digital**

- Media sosial bisa memicu efek ikut-ikutan (*contagion*) untuk melukai diri sendiri.
- Memicu normalisasi penggunaan media sosial untuk meluapkan keputusan dan niat mengakhiri hidup.

Krisis emosional akibat media sosial menunjukkan bahwa dampak digital bersifat nyata secara psikologis. Karena itu, sekolah perlu membangun deteksi dini, menyediakan ruang aman untuk bercerita, dan membekali siswa dengan regulasi emosi serta literasi digital.

3.6

Upaya Pemerintah dalam Melindungi Anak dari Risiko Digital

Pemerintah resmi hadir melindungi anak di ruang digital melalui pengesahan **Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2025 tentang Tata Kelola Penyelenggaraan Sistem Elektronik dalam Perlindungan Anak (PP TUNAS)** pada 28 Maret 2025. Melalui regulasi ini, pemerintah memperkuat sinergi bersama orang tua, guru, dan masyarakat dalam menciptakan ruang siber yang aman.

Tujuan PP TUNAS adalah untuk memastikan anak dan remaja tumbuh dalam lingkungan digital yang aman dan dapat terhindar dari berbagai risiko yang berpotensi mengancam keberadaan mereka di dunia digital. Melalui peraturan ini, pemerintah menetapkan standar proteksi, sanksi, dan kewajiban bagi penyelenggara sistem elektronik (platform) untuk memitigasi 7 ranah risiko utama, di antaranya:

Kontak



Interaksi dengan orang asing yang berniat buruk.

Kecanduan



Penggunaan berlebihan yang mengganggu keseharian.

Konsumen



Eksplorasi sebagai target komersial.

Keamanan



Ancaman terhadap keamanan data pribadi anak & remaja.

Kesehatan Mental



Gangguan psikologis akibat interaksi digital.

Kondisi Fisik dan Fisiologis



Masalah kesehatan tubuh akibat pola hidup digital yang tidak seimbang.

Konten



Paparan pornografi, kekerasan yang membahayakan nyawa, atau materi yang tidak sesuai usia anak & remaja.

Pelajari PP Tunas lebih lanjut dengan memindai kode QR berikut ini:





BAGIAN 4:

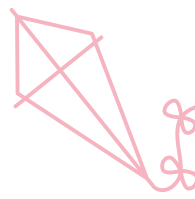
PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DAN ORANG TUA DALAM PROMOSI DIGITAL WELLBEING

Guru BK bukan berperan sebagai "polisi gawai", melainkan sebagai pendamping yang membantu siswa membangun kontrol internal. Melalui literasi dan teknik konseling yang tepat, sekolah dapat menciptakan budaya digital yang sehat dan suportif



4.1

Enam Tahap Pendampingan di Sekolah



Dengan sikap empatik dan terbuka, guru BK dapat menjadi figur yang dipercaya siswa untuk membicarakan isu-isu digital yang sering tidak mereka ceritakan kepada orang tua. Beberapa tahapan yang dapat dilakukan di sekolah adalah^{37,38}:

Tahap 1

Bangun Suasana Aman (Tidak Menghakimi)



- Mulai dengan pertanyaan terbuka, bukan tuduhan.
- Jangan langsung memberi label 'kecanduan' atau 'bermasalah'.
- Tegaskan pada siswa: "Kita bukan mencari siapa yang salah, tapi kita belajar memahami kebiasaan kita sendiri".

Tahap 2

Refleksi Diri (*Self-Awareness*) 10 Menit

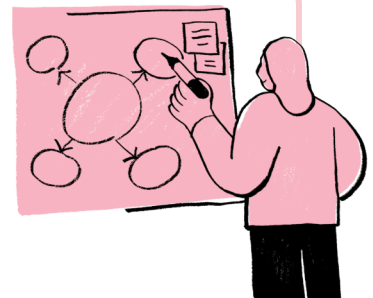
- Minta siswa menjawab di kertas (tidak dikumpulkan jika sensitif):
 - jam berapa mulai menggunakan gawai?
 - berapa jam rata-rata per hari?
 - jam berapa biasanya tidur?
 - apa yang dirasakan setelah 2–3 jam bermain?
- Biarkan siswa menyadari sendiri tanpa dimarahi.
Misalnya, tanyakan: "Siapa yang pernah berniat main medsos cuma 30 menit tapi kebablasan jadi 2 jam?"



Tahap 3

Edukasi Singkat dan Sederhana

- Gunakan bahasa yang tidak menggurui, contoh: "Bukan berarti kalian lemah, memang sistemnya dibuat agar kita ingin terus-terusan membuka medsos."
- Ini membantu siswa merasa dipahami, bukan disalahkan.

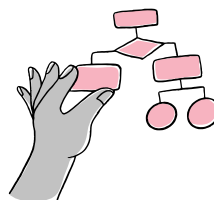


Tahap 4



Bangun Suasana Aman (Tidak Menghakimi)

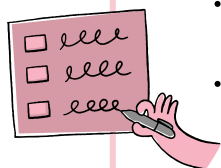
- **Digital Diary Monitoring (3–7 Hari):** Minta siswa mencatat durasi penggunaan, digunakan untuk apa, jam tidur & bangun, dan perasaan setelah menggunakan.
- **Latihan Delay Response:** Latih siswa menunda membalas pesan 10–30 menit.
 - Simulasi: 'Tarik napas 5 kali, hitung sampai 20, baru balas 30 menit kemudian.'
 - Latihan ini berfungsi untuk melatih kontrol impuls dengan memberi jeda sebelum merespons.
- Teknik *Grounding* saat *Cyber Conflict*:
 - Tarik napas dalam 5 kali,
 - Letakkan ponsel 15 menit,
 - Alihkan perhatian,
 - Tanya pada diri sendiri: "Apakah ini perlu dibalas sekarang?"



Tahap 5

Kontrak Perilaku Digital (Personal)

- Ajak siswa membuat kontrak pribadi → bersifat rahasia, bukan untuk dipajang.
- Contoh: 'Saya akan tidur sebelum jam 11. Saya tidak bermain sebelum tugas selesai. Saya tidak membalas pesan saat sedang marah.'



Tahap 6

Evaluasi & Tindak Lanjut

- Seminggu kemudian, lakukan refleksi bersama siswa: apa yang berhasil, apa yang sulit, apa yang ingin diperbaiki.
- Fokus pada proses, bukan kesempurnaan.



Prinsip Praktis: *Dos & Don'ts*



Do

- Eksplorasi pola penggunaan secara menyeluruh
- Fokus pada fungsi dan dampaknya
- Membangun kesadaran diri, bukan sekadar kepatuhan



Don't

- Langsung menyita gawai sebagai solusi instan
- Menghakimi
- Mengancam



Pendekatan yang keras sering menimbulkan resistensi. Sebaliknya, pendekatan reflektif mendorong perubahan yang lebih berkelanjutan.

4.2 Program Sekolah yang Direkomendasikan

- Psikoedukasi Kelas: diskusi dua arah tentang literasi digital, manajemen waktu, dan dampak media sosial.
- Kampanye *Anti-Cyberbullying*: edukasi, tindakan preventif, prosedur pelaporan, dan perubahan peran bystander.
- *Digital Balance Week*: ajarkan pembatasan screen time, waktu bebas layar, dan prioritas olahraga.
- Rumus **T-H-I-N-K** sebelum posting: **Truthful, Helpful, Inspiring, Necessary, Kind.**

4.3 Peran Strategis Orang Tua (Promotif & Preventif)

Keluarga adalah garda terdepan *digital wellbeing*. Dengan teladan nyata, komunikasi terbuka, dan aturan yang disepakati bersama, orang tua bisa membantu remaja membangun 'imunitas digital' yang kuat.

1

Mulai dengan
Komunikasi Terbuka

Tanyakan secara santai. Hindari kesan mengawasi. Jadikan ini obrolan sehari-hari.

Aplikasi apa yang paling sering kamu gunakan?

Dengan siapa biasanya main gim?

Apa yang kamu suka dari aktivitas itu?

2

Pahami Dunia
Digital Anak

Orang tua perlu terus belajar tentang platform yang digunakan anak. Dengan memahami dunia digital mereka, Anda bisa berdiskusi lebih relevan, mengenali risiko lebih awal, dan memberikan arahan yang tepat sasaran.

3

Buat Aturan Berbasis
Kesepakatan

Contoh aturan yang bisa disepakati bersama: batas waktu gawai per hari, tidak menggunakan gawai saat makan bersama, selesaikan tugas sekolah sebelum bermain gim, dll.

4

Dorong Keseimbangan
Aktivitas Dunia Nyata

Semakin banyak sumber kesenangan di dunia nyata, semakin kecil kemungkinan anak bergantung pada digital. Dorong olahraga, hobi tanpa layar, aktivitas sosial tatap muka, dan kegiatan keluarga.

5

Ajarkan Manajemen
Emosi di Dunia Digital

Ajarkan untuk tidak langsung membalas komentar yang memancing emosi. Ambil jeda sebelum merespons. Ajak diskusi ketika merasa terganggu oleh interaksi daring.

6

Jaga Pola Tidur
yang Sehat

Tetapkan jam tidur yang konsisten. Ciptakan rutinitas malam tanpa layar. Pola tidur yang baik berdampak langsung pada konsentrasi belajar dan kestabilan emosi.

7

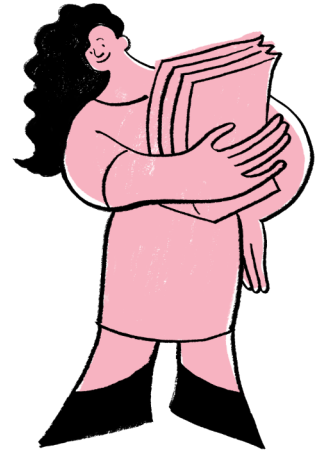
Jadilah Teladan

Anak belajar dari kebiasaan orang tua. Batasi gawai saat waktu keluarga. Jangan periksa gawai saat berbicara dengan anak.

4.4 Etika dan Privasi Digital

Jika Bagian 4.3 membahas peran orang tua dalam membangun *digital wellbeing* dari rumah melalui pendekatan promotif dan preventif, maka bagian ini berfokus pada peran yang tidak kalah penting, yaitu Guru BK sebagai garda terdepan di lingkungan sekolah.

Ketika siswa mulai menunjukkan tanda-tanda penggunaan internet yang bermasalah atau mengalami tindakan *cyberbullying*, Guru BK sering menjadi pihak pertama yang menerima laporan, baik dari siswa itu sendiri, teman sebayanya, maupun orang tua.



Di sinilah tanggung jawab etika dan privasi menjadi sangat krusial. Kepercayaan siswa untuk terbuka bergantung pada keyakinan bahwa informasi yang mereka bagikan ditangani secara profesional dan rahasia.

Oleh karena itu, Guru BK wajib mengintegrasikan prinsip etika ke dalam setiap praktik konseling digital melalui empat aspek utama:

Risiko tanpa Refleksi



Seluruh data digital siswa (*chat*, surel, dokumen *cloud*) harus disimpan dalam platform yang terlindungi kata sandi. Kebocoran data harus dihindari karena berisiko merusak kepercayaan siswa dan menimbulkan trauma sosial.

Pengelolaan Bukti Digital



Penggunaan tangkapan layar sebagai bukti kasus (seperti *cyberbullying*) harus dilakukan secara selektif dan rahasia. Guru BK dilarang menyebarkan bukti tersebut di luar kepentingan prosedur resmi sekolah.

Batasan Profesional di Media Sosial



Guru BK harus menetapkan batas interaksi yang sehat: menggunakan akun profesional, menghindari komunikasi yang bersifat terlalu personal, dan menjaga waktu komunikasi agar tetap dalam koridor hubungan guru-siswa.

Keamanan Dokumentasi Digital



Digitalisasi catatan kasus bertujuan untuk efisiensi dan kerapian, namun aksesnya wajib dibatasi hanya untuk pihak berwenang. Dokumentasi yang aman berfungsi sebagai perlindungan hukum bagi Guru BK.



Penting

Penerapan privasi digital yang ketat merupakan fondasi kepercayaan antara Guru BK dan siswa. Dengan menjaga profesionalisme di ruang siber, Guru BK turut menciptakan ekosistem sekolah yang aman secara digital dan sehat secara psikologis.

Digital wellbeing bukan hanya tentang penggunaan teknologi, tetapi tentang tanggung jawab dalam menggunakannya.



BAGIAN 5:

RUJUKAN DAN STRATEGI DI ERA DIGITAL

Tidak semua masalah digital bisa diselesaikan di lingkungan sekolah. Guru dan orang tua perlu mengenali ambang batas di mana penggunaan teknologi sudah berubah menjadi gangguan kesehatan mental yang serius dan memerlukan bantuan psikiater atau psikolog klinis.



5.1 Kapan Harus Melakukan Rujukan Klinis?

Rujukan ke tenaga kesehatan mental tidak diukur dari seberapa lama durasi *screen time*, melainkan dari dampak nyata terhadap fungsi kehidupannya. Berikut 4 indikator utama:

Disfungsi Berat dalam Kehidupan Sehari-hari

Prestasi anjlok drastis, menarik diri dari interaksi nyata, konflik keluarga tidak terkendali.

Risiko Keselamatan: Paparan Konten *Self-Harm* & Perilaku Berbahaya

Remaja berpartisipasi di komunitas yang menormalisasi self-harm atau bunuh diri.

Ketergantungan Digital yang Berat

Gagal berulang kali mengurangi gawai, marah ekstrem saat gawai dijauhkan.

Komorbiditas dengan Gangguan Mental Lainnya

gejala depresi, kecemasan sosial, atau kesepian ekstrem yang menyertai kecanduan digital.

5.2 Strategi Pendekatan (Sekolah dan Orang Tua)

Menyita gawai atau memberi sanksi tidak menyelesaikan akar masalah penggunaan internet berlebih. Perilaku ini sering menjadi pelarian dari stres atau tanda kontrol diri yang belum matang, sehingga perlu pendekatan yang lebih tepat:

Hindari mengandalkan hukuman atau penyitaan gawai. Pendekatan ini tidak menyentuh akar masalah.

Gunakan pendekatan edukatif dan suportif, libatkan remaja dalam menyusun aturan yang realistis.

Bangun kolaborasi antara sekolah dan orang tua. Pastikan pendampingan berjalan konsisten di rumah dan sekolah.

KESIMPULAN



Membangun Kesejahteraan Digital Remaja di Era Serba Cepat



Buku ini menggarisbawahi bahwa kesejahteraan digital remaja Indonesia bukan sekadar tentang membatasi durasi layar, melainkan memahami ekosistem pertumbuhan mereka yang kini tak terpisahkan dari teknologi. Membangun kesejahteraan ini memerlukan pemahaman mendalam tentang berbagai aspek yang saling berhubungan dalam kehidupan digital remaja.

● Kerentanan Biologis dan Stimulus Digital

Remaja memiliki kerentanan biologis yang nyata karena ketidakseimbangan perkembangan otak. Sistem reward (ventral striatum) yang mencari kesenangan instan berkembang lebih cepat daripada prefrontal cortex yang berfungsi sebagai kontrol diri. Hal ini membuat remaja secara alami lebih responsif terhadap dopamin yang dilepaskan saat menerima notifikasi, like, atau tantangan dalam gim, sehingga mereka lebih mudah terjebak dalam siklus penggunaan otomatis.

● Tantangan Psikologis dan Identitas Diri

Di masa pencarian jati diri, media sosial menghadirkan tantangan psikologis yang berat. Fenomena perbandingan sosial (social comparison) memicu rasa rendah diri saat melihat standar hidup yang tidak realistis di media sosial. Selain itu, Fear of Missing Out (FOMO) menciptakan kecemasan konstan untuk terus terhubung, yang jika tidak dikelola, dapat mengganggu kesehatan mental dan fokus belajar.

● Risiko Masalah Digital di Lingkungan Sekolah

Buku ini merinci berbagai risiko digital yang sering dijumpai, mulai dari Problematic Internet Use (PIU) dan Gaming Disorder yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, hingga cyberbullying yang dampaknya bisa lebih merusak daripada perundungan fisik karena penyebarannya yang luas dan jejak digital yang permanen. Paparan konten berisiko seperti pornografi, kekerasan, dan self-harm juga menjadi ancaman serius yang membutuhkan filtrasi sistematis dan bimbingan orang dewasa.

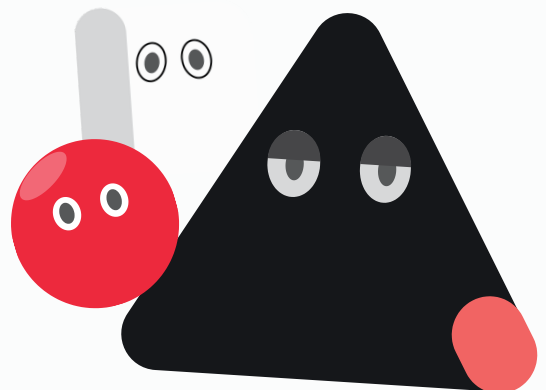
● Peran Strategis Orang Tua dan Guru BK

Kunci utama dalam menghadapi tantangan ini adalah membangun kontrol internal remaja melalui bimbingan yang tepat. Orang tua berperan krusial dalam memberikan teladan nyata (role model) dan membangun komunikasi terbuka. Sementara itu, Guru BK berperan sebagai fasilitator melalui pelatihan refleksi diri secara rutin untuk membangun kesadaran kritis siswa, bukan sekadar memberikan hukuman atau penyitaan gawai.

● Pentingnya Deteksi Dini dan Rujukan Klinis

Terakhir, sangat penting bagi sekolah dan keluarga untuk mengenali batas kemampuan pendampingan. Ketika terjadi disfungsi berat pada prestasi, hubungan sosial, atau munculnya risiko keselamatan diri, rujukan ke tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater menjadi langkah krusial.

Kesejahteraan digital yang sehat adalah hasil kolaborasi aktif antara remaja yang memiliki kontrol diri dan lingkungan dewasa yang suportif serta cerdas teknologi. Pada hakikatnya, digital wellbeing adalah proses berkelanjutan dan bukan tentang mengisolasi diri dari teknologi, melainkan tentang belajar hidup seimbang dan berkesadaran di dalamnya.





TIPS PENGGUNAAN BUKU SAKU UNTUK GURU BK & ORANG TUA

Mulai dengan Komunikasi yang Terbuka dan Empati

- Ajak diskusi santai tentang pengalaman digital anak, termasuk aplikasi yang mereka gunakan dan siapa teman online mereka.
- Tunjukkan ketertarikan pada dunia mereka (konten, tren) dan hindari hanya muncul saat ada masalah.

Pahami Dasar Ilmiah Perilaku Anak

- Jelaskan alasan di balik setiap aturan, misalnya, kurang tidur dapat menyebabkan sulit fokus dan mood buruk, daripada sekadar melarang.
- Pahami bahwa perilaku impulsif mereka didorong oleh sistem reward otak yang berkembang lebih cepat daripada kontrol diri (prefrontal cortex).

Buat Aturan Berbasis Kesepakatan, Bukan Perintah Sepihak

- Libatkan remaja dalam menetapkan batas waktu gawai per hari atau aturan tidak membawa gawai ke kamar tidur.
- Pastikan aturan berjalan konsisten di rumah dan sekolah.
- Orang tua dapat menggunakan Google Family Link atau Pengaturan di YouTube untuk pengalaman yang lebih aman di Dunia digital untuk remaja dan anak

Jadilah Teladan (Role Model) yang Konsisten

- Teladan memiliki dampak yang jauh lebih kuat daripada instruksi.
- Batasi penggunaan gawai Anda saat waktu keluarga dan jangan periksa ponsel saat sedang berbicara dengan anak.

Dorong Keseimbangan Aktivitas Dunia Nyata

- Semakin banyak sumber kesenangan non-digital (olahraga, hobi, aktivitas sosial tatap muka), semakin kecil kemungkinan anak bergantung pada stimulasi digital.

Ajarkan Manajemen Emosi dan Refleksi Digital

- Ajarkan anak untuk mengambil jeda dan tidak langsung membalas komentar yang memancing emosi (Delay Response).
- Ajak mereka berdiskusi ketika merasa terganggu oleh interaksi daring.

Jaga Pola Tidur yang Sehat

- Tetapkan jam tidur yang konsisten dan ciptakan rutinitas malam tanpa layar. Pola tidur yang baik berdampak langsung pada konsentrasi belajar dan kestabilan emosi.

Waspada Indikator Krisis (Kapan Harus Merujuk)

- Kenali tanda disfungsi berat seperti prestasi anjlok, menarik diri, atau konflik keluarga tidak terkendali, yang mungkin memerlukan rujukan ke psikolog atau psikiater.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. The state of the world's children: Children in a digital world. UNICEF; 2017.
2. Ebert C. Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. *J Youth Adolesc*. 2015;44(8):1652-1655.
3. Orben A, Przybylski AK. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat Hum Behav*. 2019;3(2):173-182.
4. Hinduja S, Patchin JW. *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. 3rd ed. Corwin Press; 2023.
5. Giedd JN. The teen brain: insights from neuroimaging. *J Adolesc Health*. 2008;42(4):335-343.
6. Siegel DJ. *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. Tarcher/Penguin; 2015.
7. World Health Organization. Teens, screens and mental health. WHO; 2024. Available from: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
8. World Health Organization. Mental health of adolescents. WHO; 2025. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
9. OECD. How's life in the digital age? Opportunities and risks of the digital transformation for people's well-being. OECD Publishing; 2019.
10. Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M. The power of the like in adolescence. *Psychol Sci*. 2016;27(7):1027-1035.
11. Polite-Corn M, Pegg S, Dickey L, Kujawa A. Neural reactivity to social reward moderates the association between social media use and momentary positive affect in adolescents. *Affect Sci*. 2024;5:281-294.
12. Hansen A, Turpin C, Mauro K, Thompson J, Chaplin T. Adolescent brain response to reward is associated with a bias toward immediate reward. *Dev Neuropsychol*. 2019;44(5):417-428.
13. Crone EA, Konijn EA. Media use and brain development during adolescence. *Nat Commun*. 2018;9:588.
14. Yuan D, Li S, Chen S. The impact of social media on the adolescent brain. *J Educ Educ Res*. 2024.
15. Li J. The impact of social media on adolescent well-being and the addiction behaviors it causes. *CHR Proceedings*. 2025.
16. Pfeifer JH, Berkman ET. The development of self and identity in adolescence. *Child Dev Perspect*. 2018;12(3):158-164.
17. Avci H, Baams L, Kretschmer T. A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolesc Res Rev*. 2025;10(2):219-236.
18. Burnell K, Trekels J, Prinstein MJ, Telzer EH. Adolescents' social comparison on social media. *Affect Sci*. 2024;5(4):295-299.
19. Bloemen N, De Coninck D. Social media and fear of missing out in adolescents. *Social Media + Society*. 2020;6(4):1-11.
20. Zanolenc S, Goncalves L, Moraes MS, et al. Comprehensive scoping review on body image perceptions and influences in children and adolescents. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2024;14(10):2716-2734.
21. Pew Research Center. Connection, creativity and drama: Teen life on social media in 2022. 2022 Nov 16.
22. Ozparlak A, Karakaya D, Onder A, Gunbayi I. Problematic internet use in adolescents: a phenomenological study. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2023;30(4):731-742.
23. Darvesh N, Radhakrishnan A, Lachance CC, et al. Exploring the prevalence of gaming disorder and internet gaming disorder: a rapid scoping review. *Syst Rev*. 2020;9(1):68.
24. Wartberg L, Kriston L, Kramer M, et al. Internet gaming disorder in early adolescence. *Eur Psychiatry*. 2017;43:14-18.
25. Voisin DR, Takahashi L, Miller DB, Hong JS. Bullying victimization and perpetration. *J Pediatr (Rio J)*. 2023;99(4):309-311.
26. PACER Center. Why do we use 'Target' vs 'Victim'. Available from: <https://www.pacer.org/bullying/info/questions-answered/target-vs-victim/>
27. Zhu C, Huang S, Evans R, Zhang W. Cyberbullying among adolescents and children: a comprehensive review. *Front Public Health*. 2021;9:1-12.
28. Mukred M, Mokhtar AU, Moata FA, et al. The roots of digital aggression: exploring cyber-violence. *Int J Inf Manag Data Insights*. 2024;4:100281.
29. StopBullying.gov. Bystanders to bullying. Available from: <https://www.stopbullying.gov/prevention/bystanders-to-bullying>
30. Paulus FW, Nouri F, Ohmann S, Mohler E, Popow C. The impact of internet pornography on children and adolescents. *L'Encephale*. 2024;50(6):649-662.
31. Alvarez-Segura M, Fernandez I, El Kasmy Y, et al. Impact of pornography consumption on children and adolescents. *Front Child Adolesc Psychiatry*. 2025;4:1567649.
32. Gokalp K, Durmaz H, Karakurt N, Ay E, Gokalp S. Violence tendency and internet addiction in adolescents. *Rev Assoc Med Bras*. 2024;70(9):e20240394.
33. Hamilton JL, Untawale S, Dalack MN, et al. Self-harm content on social media and proximal risk for self-injurious thoughts and behaviors among adolescents. *JAACAP Open*. 2025;3(3):431-438.
34. Kaligis F, Adnyani CIAD, Wikanta KG, et al. The mediating role of social media disorder in the relationship between social media use and self-harm behavior in Indonesian adolescents. *Front Public Health*. 2025;13:1663729.
35. HealthyChildren.org. Dangerous internet challenges. American Academy of Pediatrics. Available from: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Dangerous-Internet-Challenges.aspx>
36. Zubair U, Khan MK, Albashari M. Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Ann Med Surg (Lond)*. 2023;85(4):875-878.
37. Sakellari E, Notara V, Lagiou A, et al. Mental health and wellbeing at schools: health promotion in primary schools with the use of digital methods. *Children*. 2021;8(5):345.
38. Torres RL, Solivio CJ, Torres D, Torres S. Exploring the digital habits and lifestyle of high school students towards the development of digital wellbeing framework. *IJRIS*. 2024;11(15):234-244.
39. Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des*. 2014;20(25):4026-4052.
40. Twenge JM, Martin GN, Spitzberg BH. Trends in U.S. adolescents' media use, 1976-2016. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):329-345.
41. World Health Organization. Gaming disorder. ICD-11 for mortality and morbidity statistics. 2019. Available from: <https://icd.who.int>
42. Nesi J, Burke TA, Bettis AH, et al. Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: a systematic review. *Clin Psychol Rev*. 2021;87:102038.
43. Odgers CL, Jensen MR. Annual research review: adolescent mental health in the digital age. *J Child Psychol Psychiatry*. 2020;61(3):336-348.
44. Burns T, Gottschalk F (eds.). *Educating 21st century children: emotional well-being in the digital age*. OECD Publishing; 2019.
45. Suarez-Alvarez R, Vazquez-Barrio T, de Frutos-Torres B. Parental digital mediation according to the age of minors. *Social Sciences*. 2022;11(4):178.

Buku Saku

DIGITAL WELLBEING UNTUK REMAJA

Panduan bagi Orang Tua dan Guru

